

Os benefícios da atividade física no processo de socialização de mulheres da terceira idade

Daiana Melo da Silva¹

Débora Soares de Mesquita¹

Meiriane Oliveira de Souza¹

Paulo Gil Salles, MSc²

RESUMO: O envelhecimento é um fenômeno que acontece no homem de maneira diversificada, começando pelas células, passando pelos tecidos e órgãos. A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera que a terceira idade inicia-se entre os 60 e 65 anos. Este estudo teve como objetivo verificar a relação da prática regular de atividades físicas com o processo de socialização do idoso. A amostra foi composta de 50 mulheres com idade $71,9 \pm 10$ anos (média \pm desvio padrão) entre 60 e 96 anos que faziam parte de dois grupos distintos, um grupo composto com 25 voluntárias que praticavam alguma atividade física (GA) e o outro de 25 voluntárias que não praticavam atividade física (GS). Foi utilizada uma adaptação do questionário formulado pela Organização Mundial de Saúde para Avaliação da Qualidade de Vida (WHOQOL-100), com 22 perguntas que tinham pontuação entre 1 e 5. A média da soma dos pontos nas 22 questões mostra o perfil da voluntária e a média das médias mostra o perfil do grupo (GA ou GS). A média dos resultados das voluntárias do grupo GA foi de 3,25, enquanto que a média dos resultados das voluntárias do grupo GS foi de 3,0. Os resultados encontrados neste estudo permitiram concluir que idosas que praticam atividade física apresentam maior socialização quando comparadas às idosas que não praticam atividade física.

Palavras-chave: Atividade Física, Socialização; Terceira Idade.

Benefits of physical activity in the process of socialization of aged women

ABSTRACT: To get old is a phenomenon that happens in many ways, starting on the cells and passing through the tissues and organs. The World Health Organization (WHO) considers people of 60 and 65 years old as seniors. The aim of this paper was to verify the relationship between the regular practice of physical activity and the socialization process in elderly. It was evaluated 50 women aged $71,9 \pm 10$ years old (mean \pm standard deviation) between 60 and 96 years old that were divided in two groups, one composed of the 25 volunteers that perform some physical activity (AG), and other composed of 25 volunteers that did not perform any physical activity (SG). It was used an adaptation of the WHO's questionnaire about Quality of Life (WHOQOL-100), with 22 questions that could be scored 1 to 5 points. The mean of the sum of the 22 questions shows the profile of the volunteer and the mean of the means shows the profile of the group (AG or SG). The mean of the results of

¹ Graduada em Educação Física - UNIABEU

² Doutorando UdeLaR – Montevidéo
Docente UNIABEU

the AG group was 3,5, meanwhile the mean of the SG group was 3,0. The results of this study may conclude that seniors that practice physical activity have higher socialization than the seniors that don't practice any.

Keywords: Physical Activity, Socialization, Elderly

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno que se manifesta no homem de forma diversificada, começando pelas células, passando pelos tecidos e órgãos. Este processo interfere no funcionamento orgânico dos indivíduos de maneira significativa, influenciando as suas atividades de maneira geral. (GOMES e FERREIRA, 1987 apud KUWANO e SILVEIRA, 2002).

Segundo Cancela (2008), podemos observar que o processo de envelhecimento dá-se concomitantemente ou não, da seguinte maneira:

- *Idade Biológica*: Ligada ao envelhecimento orgânico, quando os órgãos diminuem seu funcionamento ao longo da vida e perdem a capacidade de autorregulação, tornando-os menos eficazes.
- *Idade psicológica*: Refere-se às competências comportamentais que o indivíduo utiliza para responder às mudanças que o meio lhe proporciona. Estão relacionadas à inteligência, memória e motivação.
- *Idade Social*: Relacionada ao papel, status e hábitos que a pessoa desempenha e compartilha com os demais membros da sociedade. Esta idade é fortemente influenciada pela história e cultura do país onde o indivíduo vive.

Levando em consideração os três fatores citados acima, para efeito de pesquisa, a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera no início da terceira idade os indivíduos que se encontram na faixa etária entre os 60 e 65 anos. A mesma faixa etária também foi considerada pela Organização das Nações Unidas (ONU), levando em consideração inclusas no grupo da terceira idade pessoas de 60 anos, que vivem em países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento, e 65 anos, pessoas que vivem em países desenvolvidos (RODRIGUES, 1997 apud SCHONS e PALMA, 2000). Segundo o mesmo autor, esta classificação da ONU preconiza o ponto de vista econômico e considera o homem única e principalmente pela capacidade de força de trabalho que este é capaz de produzir e consumir. Deste modo, no decorrer da vida, pode-se dizer que o indivíduo transpassa por três idades, sendo elas:

- *Primeira idade*: Idade improdutiva, pois a pessoa só consome e não produz. Neste grupo encontram-se as crianças e os adolescentes.
- *Segunda Idade*: Idade ativa, pois as pessoas produzem e consomem. Neste grupo estão os jovens e adultos maduros.
- *Terceira Idade*: Idade inativa, considerando que as pessoas já produziram e consumiram; contudo, devido à aposentadoria, não produzem mais, apenas consomem.

Pautado nesta última visão citada, relativa à classificação da terceira idade, Pessini (1999, apud MOREIRA, 2001) vem desmistificar preconceitos que afirmam serem os idosos pessoas frágeis, que não possuem capacidade de manter uma vida ativa com boa forma física, ou que os idosos nada têm a contribuir para a sociedade ou, ainda, que os idosos trazem prejuízos econômicos para a sociedade por serem impossibilitados de realizarem trabalho.

Em virtude desses aspectos de desmistificação de preconceitos, Matsudo (apud. KLEINPAUL et al, 2008) recomenda a participação dos idosos em programas de atividade física, para que eles possam ter um processo de envelhecimento mais saudável, com a melhora na qualidade e expectativa de vida, garantia de maior independência pessoal e um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção de doenças.

Segundo Matsudo e Matsudo (apud PINTO et al, 2008), vários estudos científicos na área da Educação Física têm enfatizado cada vez mais a prática de atividade física e exercícios como forma de minimização dos efeitos que afetam a capacidade física do idoso.

A efetivação de ações que promovam a saúde é imprescindível em todos os níveis da idade do ser humano, sem exceções. Segundo a OMS, saúde deve ser compreendida como um estado de completo bem-estar físico, psíquico e social e, não meramente, a ausência de doença. Deste modo, uma pessoa não pode ser considerada saudável se, apesar de não apresentar patologias, ela não se sinta bem nos aspectos físico, psíquico e social (VASCONCELOS et al, 2007).

Atualmente muitos estudos científicos também têm buscado investigar os efeitos da atividade física relacionados à saúde mental, e os aspectos psicológicos e sociais. E estes têm encontrado resultados da atividade física que influenciam positivamente na autoestima, autoconceito, autoimagem, depressão, ansiedade,

insônia e na socialização do idoso (MATSUDO, 2006). A prática da atividade física possibilita momentos de interação com diferentes pessoas, auxilia o idoso a desempenhar com menos dificuldade atividades relacionadas ao seu cotidiano, e torna-o mais autônomo ao realizar essas tarefas, proporcionando uma valorização de suas capacidades e deixando cada vez mais longe da sensação de invalidez, que, por muitas vezes, contribui para o seu isolamento social (GUIMARÃES e CALDAS, 2006).

Pretende-se, a partir deste trabalho, considerando a maneira como o idoso se comporta diante das relações intra e interpessoal, como percebe sua autoimagem e lida com a autoconfiança e as perspectivas de contribuição para o meio onde vive; verificar a relação da prática regular de atividades físicas com o processo de socialização do idoso.

METODOLOGIA

AMOSTRA

A amostra estudada foi composta de 50 voluntárias, com idade $71,9 \pm 10$ anos (média \pm desvio padrão) entre 60 e 96 anos e que faziam parte de dois grupos distintos. O primeiro grupo era composto de 25 voluntárias que praticavam algum tipo de atividade física regular a pelo menos 3 meses, chamado de grupo ativo (GA), e o segundo grupo era composto de 25 voluntárias que não praticavam nenhuma atividade física, chamado de grupo sedentário (GS).

Depois de serem informadas do protocolo e dos objetivos do presente estudo, as voluntárias assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido para a participação em pesquisas envolvendo seres humanos.

INSTRUMENTO

Foi utilizada uma adaptação (ANEXO 1) da versão em português do questionário da Organização Mundial de Saúde para Avaliação da Qualidade de Vida (WHOQOL-100), que contém 100 perguntas sobre a qualidade de vida do entrevistado, abrangendo os domínios físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e espiritualidade ou crenças pessoais (WHO, 2010). Como o objetivo deste estudo era verificar a importância da atividade física na

questão das relações sociais das idosas, foram utilizadas somente as 22 questões que faziam parte deste questionário e que procuravam avaliar este componente da qualidade de vida.

Cada uma das 22 questões aplicadas às voluntárias tinha 5 opções de respostas, que tinham pontuação entre 1 e 5. A média da soma dos pontos nas 22 questões mostra o perfil da voluntária e a média das médias mostra o perfil do grupo (GA e GS).

O questionário adaptado foi respondido pelas voluntárias em ambiente tranquilo e reservado, sob a orientação de um pesquisador que estava presente somente para dirimir as dúvidas que pudessem aparecer no decorrer do processo.

O protocolo utilizado para a aplicação do questionário foi o mesmo que é recomendado pela OMS para a aplicação do WHOQOL-100.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Os resultados foram analisados de forma descritiva, onde os pontos de interesse eram a média dos grupos para cada uma das 22 questões e também a média geral de cada um dos grupos. A análise inferencial, quando feita através do Teste T, foi utilizada para verificar se possíveis diferenças entre as médias de cada uma das questões era significativa ou não e, quando feita através do Coeficiente de Correlação de Pearson, foi feita para verificar a correlação entre dados.

O software EXCELL 2007 foi utilizado para as análises estatísticas.

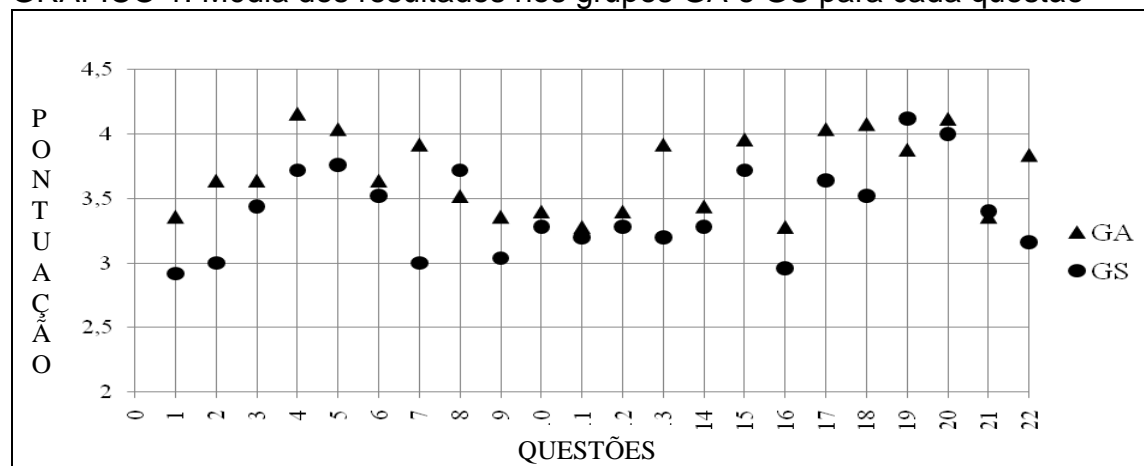
RESULTADOS

Considerando o total obtido nas 22 questões, a média dos resultados das voluntárias do grupo GA foi de 3,25, enquanto que a média dos resultados das voluntárias do grupo GS foi de 3,0.

A média dos resultados obtidos pelas voluntárias do grupo GA foi maior que a média dos resultados obtidos pelas voluntárias do grupo GS em 19 das 22 questões. Dentre as 22 questões utilizadas para verificar a importância da atividade física nas relações sociais das idosas, somente nas questões 8, 19 e 21 a média dos

resultados das voluntárias do grupo GS superou a das voluntárias do grupo GA (GRÁFICO 1).

GRÁFICO 1: Média dos resultados nos grupos GA e GS para cada questão



O Teste T foi utilizado para determinar se as diferenças nas 22 respostas entre o grupo GA e o grupo GS eram significativas, e foi encontrado $p < 0,003$.

Considerando que o perfil das relações sociais se dá através da média da soma das 22 questões apresentadas e para determinar a distribuição dos resultados de cada voluntária dentro da amostra estudada, a pontuação final de todas as voluntárias foi relacionada de forma crescente, onde o menor valor foi de 1,65 e o maior de 4,0 e posteriormente dividida em quartis, conforme a tabela 1.

TABELA 1: Divisão em quartis, segundo o resultado final obtido por cada voluntária

	PARÂMETROS		GA (n)	GS (n)
	MÍNIMO	MÁXIMO		
1º QUARTIL	1,65	3,22	3	9
2º QUARTIL	3,23	3,46	7	6
3º QUARTIL	3,47	3,78	8	4
4º QUARTIL	3,79	4,0	7	6

As voluntárias do grupo GS estão em sua maioria situadas nos 1º e 2º quartis (15/25), o que significa que a maioria dessas voluntárias apresenta resultados abaixo do valor da mediana. Por outro lado, as voluntárias do grupo GA estão, em sua maioria, situadas no 3º e 4º quartis (15/25), ou seja, a maioria dessas voluntárias apresenta resultados acima do valor da mediana.

O Teste T foi utilizado para verificar se os resultados finais obtidos pelas voluntárias do grupo GA e os resultados finais das voluntárias do grupo GS eram significativamente diferentes, e foi encontrado $p < 0,04$.

O grupo GA apresentava idade $67,6 \pm 7,9$ anos (média \pm desvio padrão) e o grupo GS apresentava idade $76,1 \pm 10,2$ anos. Este dado é importante porque, quando foi analisada a correlação entre as idades das voluntárias e os resultados obtidos por elas através do Coeficiente de Correlação de Pearson, encontrou-se $r = -0,58$, demonstrando que existe moderada e inversa correlação entre a idade e o resultado obtido no questionário, ou seja, as voluntárias com idade mais elevada tendem a apresentar resultados mais reduzidos.

DISCUSSÃO

Este estudo verificou que as mulheres idosas praticantes de atividades físicas apresentam uma melhor relação social quando comparado ao grupo de mulheres sedentárias, corroborando com resultados de diversas pesquisas que estudaram o aspecto da socialização dos idosos praticantes de atividade física.

Dias et al (2007) objetivou analisar a percepção da influência da atividade física na vida de mulheres inseridas no grupo da terceira idade, ou seja, acima de 60 anos, e que desfrutavam de uma vida ativa ao participarem de um programa de atividade física regular. O dado obtido neste estudo, avaliado por meio de uma entrevista com idéias centrais relacionadas a mudanças benéficas no aspecto físico, na socialização, na percepção de doenças e no cognitivo/afetivo, demonstrou que a mudança benéfica na socialização com a prática de atividade física apareceu com maior frequência, alcançando o percentual de 38%, enquanto a influência relacionada ao aspecto cognitivo/afetivo foi de 28%, o aspecto físico apresentou percentual de 26% e, no que se refere à percepção de doenças, foi encontrado um percentual de 8%.

Pinho et al (2006) realizou um estudo com 60 idosas e tinha o objetivo de verificar, por meio de uma entrevista, qual o principal motivo que levava essas mulheres a praticarem atividade física, e concluiu que o primeiro motivo estava relacionado à saúde e o segundo à socialização. Considerando o estudo realizado por Pinho, observamos que não podemos ignorar o aspecto da socialização, pois este é considerado como um elemento de alto significado para a população idosa.

Santos e Oliveira (2007), por meio de um estudo que objetivava a análise da atividade física na promoção da qualidade de vida de idosos que participavam de atividades físicas, encontraram como resultado a melhora do aspecto social em 25%

dos voluntários, ficando somente atrás do aspecto referente à melhoria na saúde que apresentou um percentual de 50%.

Santos et al (2007) objetivou verificar a importância da atividade física para a terceira idade e os motivos que levaram os idosos à prática de exercícios físicos. Constatou-se, no estudo deste autor, que, dentre vários aspectos relacionados, o primeiro motivo foi a qualidade de vida, seguido pela socialização.

Em nossa pesquisa pudemos verificar que mulheres de idade mais elevada apresentam resultados mais reduzidos em relação ao aspecto de interação social, do mesmo modo, Okuma (1998), em seu livro de atividade física para idoso, acompanhou um grupo de terceira idade que frequentava um programa de atividade física; foi constatado que a contribuição da atividade física varia de acordo com a idade. Pode-se verificar ainda que, conforme o avanço da idade e o surgimento de restrições físicas, ocorre um significativo afastamento social, e a principal preocupação volta-se ao aspecto funcional do idoso.

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados neste estudo permitiram concluir que idosas que praticam atividade física, há pelo menos três meses, apresentam uma socialização significativamente maior quando comparadas às idosas que não praticam atividade física. Observamos que a idade foi um fator relevante nesta pesquisa. Mulheres que se encontram em faixa etária mais elevada apresentam um nível de socialização menor quando comparadas às mulheres de menos idade.

Sugerimos novos estudos sobre a influência da atividade física na relação social de idosas com idade mais avançada. A utilização de dados com amostras mais homogêneas na questão da faixa etária da população idosa deve ser considerada, tendo a finalidade de demonstrar a relação entre nível de socialização e a idade destas idosas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CANCELA, D.M.G. O processo de envelhecimento. (2008) Acessado em . <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/TL0097.pdf> em 19 de outubro de 2010.

DIAS, M.C., MATSUDO, S.M., CONTI, M.A., MATSUDO .V.R. Percepção da influência da atividade física na vida de mulheres acima de 60 anos de idade. O que o discurso revela? *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, v. 15, n. 3, pp. 87-94, 2007.

GUIMARÃES, J.M.N., CALDAS, C.P. A influência da Atividade Física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 9, n. 4, pp. 481-492, 2006.

KLEINPAUL, J.F., LEMOS, L.F.C., MANN, L., KLEINPAUL, J.T., DARONCO, L.S.E. Exercício Físico: Mais saúde para o idoso. Uma Revisão. (2008) Acessado em <http://www.efdeportes.com/efd123/exercicio-fisico-mais-saude-para-o-idoso-uma-revisao.htm> em 17 de dezembro de 2010.

KUWANO, V.G., SILVERA, A.M. A influência da atividade física sistematizada na autopercepção do idoso em relação às atividades da vida diária. *Revista da Educação Física*, v. 13, n. 2, pp. 35-39, 2002.

MATSUDO, S.M.. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 20, n. 5, pp. 135-137, 2006.

MOREIRA, C.A. *Atividade Física na Maturidade*. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

OKUMA, S.S. *O idoso e a atividade física*. 4ª ed. Campinas, SP: Papyrus, 1998. 215 p.

PINHO, S.T., ALVES, D.M., SCHILD, J.F.G., AFONSO, M.R. A hidroginástica na terceira idade. (2006) Acessado em <http://www.efdeportes.com/efd102/hidrog.htm> em 05 de novembro de 2010.

PINTO, M.V.M., ARAUJO, A.S., COSTA, D.A., PÓVOA, E.C., LOPES, L.C.P., SILVA C.M., SILVA, A.L.S., SILVA, V.F. (2008) Principais benefícios relacionados aos exercícios físicos em idosos. Disponível em:

<http://www.efdeportes.com/efd121/principais-beneficios-relacionados-aos-exercicios-fisicos-em-idosos.htm> Acessado em em 17 de setembro de 2010.

SANTOS, A.M., ANDRADE, E.J., ALMEIDA, J.B., GIARETTA G.M.A. A importância do exercício físico para a terceira idade. (2007) Disponível em: http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2007/trabalhos/saude/inic/INICG00227_02C.pdf Acessado em 05 de novembro de 2010.

SANTOS, L.A.C.S., OLIVEIRA, M.N.M. A importância da atividade física na Disponível em: <http://www.scribd.com/doc/9441110/A-Importancia-da-atividade-fisica-na-Qualidade-de-Vida-do-Idoso> Acessado em 05 de novembro de 2010.

SCHONS, C.R., PALMA, L.T.S. *Conversando com Nara Rodrigues sobre gerontologia social*. Passo Fundo: UPF Editora, 2000.

VASCONCELLOS, K.R.B., LIMA, N.A., COSTA, K.S. *Fragmentos de Cultura*, v. 17, n. 3/4, pp. 439-453, 2007.

WHO – World Health Organization – Questionário WHOQOL100 disponível em <http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol11.html>, Acessado em setembro de 2010.